

Simon Kiefer

Der Einsatz von Omega-3-Fettsäuren im sportlichen Kontext. Einfluss auf verschiedene Aspekte der sportlichen Leistungsfähigkeit

Bachelorarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2021 GRIN Verlag
ISBN: 9783346820389

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/1325034>

Simon Kiefer

Der Einsatz von Omega-3-Fettsäuren im sportlichen Kontext. Einfluss auf verschiedene Aspekte der sportlichen Leistungsfähigkeit

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Deutsche Hochschule für
Prävention und Gesundheitsmanagement
Hermann Neuberger Sportschule 3
66123 Saarbrücken

Bachelor-Thesis

zur Erlangung des Grades

Bachelor of Arts

Titel der Abschlussarbeit:

Narrativer Review zum Thema „Der Einsatz von Omega-3-Fettsäuren im sportlichen Kontext“

Studiengang: Fitnessökonomie

eingereicht von

Name, Vorname: Kiefer, Simon

Ort und Tag der Einreichung: Saarbrücken, 23.10.2021

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG UND PROBLEMSTELLUNG	4
2	ZIELSETZUNG	4
3	GEGENWÄRTIGER KENNTNISSTAND	5
3.1	Beschreibung und Unterscheidung mehrfach ungesättigter Fettsäuren	5
3.2	Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren	7
3.3	Wirkweisen von Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren	8
3.3.1	Funktionen im menschlichen Körper	8
3.3.2	Konkurrenz-Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Säuren	9
3.3.3	Wirkweisen bei Entzündungen.....	9
3.3.4	Offizielle Zufuhrempfehlungen für essenzielle Fettsäuren	11
3.4	Pflanzliche und tierische Omega-3-Fettsäuren	11
3.4.1	Pflanzliche oder tierische Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsquelle?	12
3.4.2	Omega-3-Fettsäurezufuhr in Abhängigkeit der Ernährungsweisen.....	13
3.4.3	Omega-3-Fettsäuren aus rein pflanzlicher Quelle	14
3.4.3.1	Erhöhung des DHA- und EPA-Spiegels durch Einsatz ALA-reicher Pflanzenöle	14
3.4.3.2	Umwandlungsrate von ALA zu EPA und DHA	15
3.4.3.3	Algenöl als veganer Lieferant von DHA und EPA.....	16
3.4.4	Zusammenfassung.....	17
3.5	Mögliche Nahrungsquellen	17
3.5.1	Quellen für Alpha-Linolensäure.....	17
3.5.2	Quellen für Eicosapentaensäure	19
3.5.3	Quellen für Docosahexaensäure.....	20
3.6	Gesundheitliche Risiken	20
3.6.1	Unterversorgung mit Omega-3-Fettsäuren.....	21
3.6.2	Übersorgung mit Omega-3-Fettsäuren	23
3.7	Überleitung zur Problemstellung	25
4	METHODIK	25
4.1	Forschungsfrage	25
4.2	Vorgehensweise bei der Recherche	26

4.2.1	Suchvorgang 1	26
4.2.2	Suchvorgang 2	27
4.2.3	Suchvorgang 3	27
4.2.4	Suchvorgang 4	28
4.3	Auswahl der Literaturquellen.....	28
5	ERGEBNISSE.....	29
6	DISKUSSION	42
6.1	Beschreibung der Ergebnisse auf Metaebene.....	42
6.2	Abgleich der Ergebnisse mit aktueller Befundlage.....	43
6.3	Schlussfolgerungen und Erkenntnisse für die Praxis	45
6.4	Methodenkritik	46
6.5	Ausblick für künftige Themenfelder und Forschung	47
7	ZUSAMMENFASSUNG.....	48
8	LITERATURVERZEICHNIS	51
9	ABBILDUNGS-, TABELLEN-, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	61
9.1	Abbildungsverzeichnis.....	61
9.2	Tabellenverzeichnis	62
9.3	Abkürzungsverzeichnis	63
	ANHANG	65